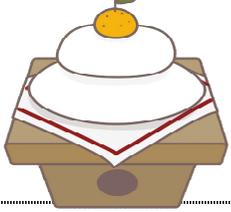


1 月 分 献 立 表

香 春 学 園

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。 (付)は付け合せの事です。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
休み	休み	いなり エビ天うどん 紅白なます 黒豆・絵馬蒲鉾	ご飯 マーボー豆腐 多菜包子 ワカメスープ	ご飯 焼肉風 胡瓜とカニカマのサラダ 味噌汁	ご飯 鶏の照り焼き 五目ヒジキ 七草汁
		909キロカロリー	757キロカロリー	637キロカロリー	703キロカロリー
9	10	11	12	13	14
成人の日	ご飯 豚骨ラーメン シュウマイ 果物	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 又は、鶏の甘酢あんかけ 厚揚げと卵の煮物 すまし汁	ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 春雨の酢の物 味噌汁 ジュース	ご飯 揚げだし豆腐 牛肉とこんにゃくの炒め煮 味噌汁
	781キロカロリー	820キロカロリー	767キロカロリー	888キロカロリー	864キロカロリー
16	17	18	19	20	21
ご飯 チキンソテーきのこソースかけ 高野豆腐の煮物 味噌汁	ご飯 トンカツ ほうれん草の和え物 味噌汁 果物	ご飯 赤魚のフライ 又は牛肉コロッケ 茎ワカメの炒め煮 味噌汁	ロールパン ミートスパゲティ 野菜サラダ カフェオレ	ご飯 鶏の唐揚げ 白菜と白滝の煮物 味噌汁	休み
674キロカロリー	785キロカロリー	647キロカロリー	960キロカロリー	758キロカロリー	
23	24	25	26	27	28
ご飯 ちゃんぽん 春巻き ジュース	ご飯 鶏肉のホイル焼き 切干大根の煮物 味噌汁	ご飯 すき焼き風煮 大根と竹輪の煮物 味噌汁	ご飯 焼き魚又は肉団子 南瓜サラダ 味噌汁	カレーライス 野菜サラダ デザート	ご飯 スコッチエッグ くらげと胡瓜の酢の物 味噌汁
1320キロカロリー	705キロカロリー	700キロカロリー	772キロカロリー	921キロカロリー	744キロカロリー
30	31				
ご飯 豚肉の生姜炒め 突きコンニャクの金平 味噌汁	ご飯 鶏つくね照焼 じゃが芋の煮物 味噌汁				
574キロカロリー	609キロカロリー				

★七草粥を食べよう！！

一月七日は【七日正月】ともいい、一年の無病息災を祈る行事が行われ、その日の朝に七草粥を食べると一年を元気に過ごせると言われています。七草粥に入れる七草は、春の七草といわれる【せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ】が知られています。年末から年始にかけて食べ過ぎて、疲れた胃を休める。という役割もあります。



